



Langzeit-Sauerstofftherapie (LTOT).

Ein Leitfaden für Patienten.



Inhalt.

Einleitung

- 03 Über Linde / Über diesen Leitfaden
- 04 Aufbau und Funktion der Atemwege
- 06 Was ist Ateminsuffizienz?
- 07 Chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD)
- 08 Diagnose und Überwachung der Ateminsuffizienz
- 09 Behandlung der Ateminsuffizienz

Geräte für die Sauerstofftherapie

- 10 Flüssigsauerstoff
- 12 Sauerstoffkonzentratoren
- 16 Gasförmiger Sauerstoff
- 18 Zubehör

Service & Reise

- 20 Webshop
- 21 Kundencenter in Deutschland
- 22 Unbeschwert reisen
- 23 Sauerstoffversorgung unterwegs

Allgemeine Empfehlungen und Sicherheitshinweise

- 24 Empfehlungen, Tipps und Sicherheitshinweise
- 32 Haus-/Kfz-Versicherung (sofern zutreffend)
- 35 Antworten auf Ihre Fragen
- 37 Praktische Ratschläge für den Alltag



Einleitung. Über Linde.

Als Partner Ihres Hausarztes und Ihres Lungenspezialisten bietet Linde Versorgungslösungen für Sie und Ihre Angehörigen an. Im Rahmen unserer Dienstleistungen für die Pflege zu Hause sorgen wir für die erforderlichen Geräte und Schulungen, die technische Unterstützung sowie die Therapieverlaufskontrolle, um Ihren Gesundheitszustand und Ihre Lebensqualität in jedem Stadium zu verbessern. Mehr Informationen über Linde Healthcare finden Sie auf unserer Website www.linde-healthcare.de

Wir arbeiten eng mit Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt zusammen, um sicherzustellen, dass Sie kontinuierlich die bestmögliche und optimal auf Ihre Bedürfnisse abgestimmte Versorgung und Unterstützung erhalten.

Einleitung. Über diesen Leitfaden.

Dieser Leitfaden bietet Ihnen Hintergrundinformationen zu Ihrer Erkrankung und zeigt Ihnen, wie Linde Sie dabei unterstützen kann. Er hilft Ihnen, sich mit Ihrer Behandlung, Ihren Geräten und unseren Dienstleistungen für die Therapie zu Hause vertraut zu machen.

Bitte lesen Sie den Leitfaden aufmerksam. Natürlich ist unser Kundenservice auch persönlich jederzeit für Sie erreichbar. Sie erreichen uns unter (089) 37000-300.

Auch online bieten wir Ihnen wertvolle Informationen unter: www.linde-healthcare.de

Informationen über ergänzende Produkte und Komfortprodukte erhalten Sie in unserem Online-Shop unter: www.linde-healthcare-elementar.de

Einleitung. Was passiert beim Atmen?

Um sich besser mit Ihrer Krankheit auseinandersetzen zu können, müssen Sie zunächst verstehen, wie Lungen und Atemwege eigentlich funktionieren.

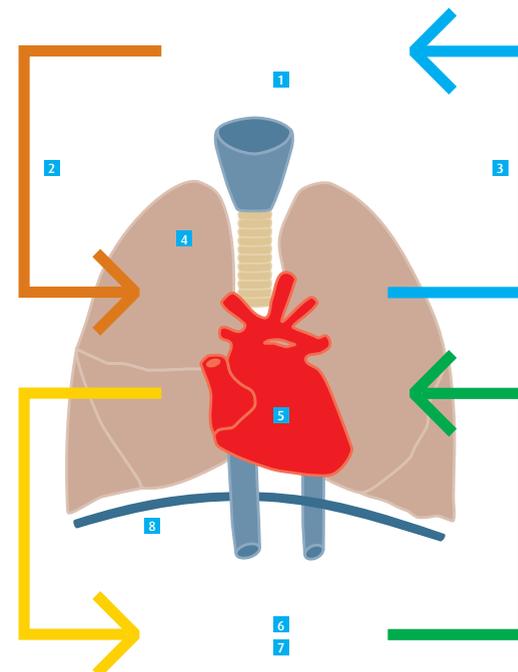
Wenn Sie atmen, strömt durch Ihre Nase oder Ihren Mund Luft bis zum Kehlkopf und von dort in die Lungen. Die Anzahl der Atemzüge pro Minute nennt man Atemfrequenz. Diese wird von Ihrem Gehirn reguliert, in dem Nervensignale an die Muskeln in Ihrem Brustkorb und zwischen Ihren Rippen gesendet werden. Diese Signale veranlassen die Muskeln, sich zusammenzuziehen oder zu entspannen.

Durch das Zusammenziehen und Entspannen der Muskeln um Ihre Lungen herum strömt Luft ein oder aus:

- Wenn Sie die Muskeln zusammenziehen, bewegt sich das Zwerchfell nach unten und die Rippen werden angehoben, sodass Luft in die Lungen strömt.
- Wenn Sie die Muskeln dagegen entspannen, bewegt sich das Zwerchfell nach oben und die Rippen sacken nach unten; dabei wird Luft aus den Lungen herausgepresst.



So funktionieren die Lungen



- 1 Umgebungsluft
- 2 Sauerstoff (O₂)
- 3 Kohlendioxid (CO₂)
- 4 Lungen
- 5 Herz
- 6 Kreislauf
- 7 Organe
- 8 Zwerchfell

Beim Atmen wird Sauerstoff über das Blut zu allen Körperzellen transportiert.

Zum grössten Teil übernimmt der Körper für uns automatisch das Atmen, ohne dass wir uns bewusst darum kümmern müssen. Manchmal allerdings brauchen wir etwas Unterstützung dabei ...

Einleitung. Was ist Ateminsuffizienz?

Eine chronische Ateminsuffizienz liegt vor, wenn Ihre Atemwege nicht mehr in der Lage sind, Ihr Blut ausreichend mit Sauerstoff zu versorgen, sodass der Sauerstoffgehalt Ihres Blutes abnimmt.

Bisweilen steigt dagegen der Kohlendioxidgehalt an.

Um den Grad der Sauerstoffsättigung Ihres Blutes zu messen, wird ein spezielles Gerät, ein sogenanntes Pulsoxymeter, an Ihrer Fingerspitze oder Ihrem Ohrfläppchen festgeklemmt – eine Blutprobe ist nicht erforderlich.



Wie äussert sich Ateminsuffizienz?

Eine Ateminsuffizienz kann sich durch Kurzatmigkeit (der medizinische Fachausdruck dafür ist Dyspnoe) sowie eine beschleunigte, flache Atmung bemerkbar machen.

Wenn Ihrem Körper über einen längeren Zeitraum zu wenig Sauerstoff zugeführt wird, kann dies zu einer sogenannten Rechtsherzinsuffizienz führen.

Diese kann sich äussern in Form von:

- Wassereinlagerungen und einem
- Anschwellen der Beine (Ödem)

Einleitung. Chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD).

Die häufigsten Ursachen der Ateminsuffizienz sind

1. Chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD)
2. Neuromuskuläre Erkrankungen wie Muskeldystrophie vom Typ Duchenne oder Amyotrophe Lateralsklerose
3. Adipositas-Hypoventilationssyndrom

Unter der Bezeichnung COPD werden eine Reihe von Erkrankungen zusammengefasst, bei denen eine Verengung der Atemwege das Atmen erschwert.

Die häufigsten Störungen dieser Art sind:

- Lungenemphysem und
- chronische Bronchitis

Der Begriff COPD kann auch folgende Krankheiten umfassen:

- irreversibles Asthma sowie
- bestimmte Formen von Bronchiektasie (sackförmige Ausweitungen der Bronchien)

Neun von zehn Personen entwickeln eine COPD als Folge des Rauchens¹; doch auch wer über lange Zeit Luftschadstoffen, Staub oder Chemikalien ausgesetzt ist, kann ein solches Krankheitsbild entwickeln. Rauchen oder das Einatmen von Schadstoffen führt dazu, dass sich die Bronchien (die „Röhren“, über welche die Luft in die Lungen

gelangt) entzünden. Sie verengen sich nach und nach, bis sie unpassierbar werden.

Die Lungenbläschen (Alveolen) können durch Tabakrauch ebenfalls geschädigt werden. Es kommt dann zu einem sogenannten Emphysem.

In den frühen Stadien kann sich die COPD als chronischer Husten äussern.

Dadurch wird der Luftstrom durch die Bronchien behindert, sodass Sie das Gefühl haben, nicht mehr genug Luft zu bekommen. Der Sauerstoffgehalt Ihres Blutes sinkt bei körperlicher Belastung, eventuell auch in Ruhe.

COPD ist eine chronische Krankheit und daher nicht heilbar. Sie lässt sich allerdings gut kontrollieren.

Neben Medikamenten und einer Änderung Ihrer Lebensweise – zum Beispiel durch einen Rauchstopp – kann Ihr Arzt Ihnen eine der folgenden Massnahmen verschreiben:

- Andere Medikamente
- Sauerstofftherapie
- nichtinvasive Überdruckbeatmung (auch als NPPV oder NIV bezeichnet)
- ein Lungenrehabilitationsprogramm
- eine Atemwegsreinigung zur Ableitung von Bronchialsekreten und zur Schleimlösung

¹ Young RP, Hopkins RJ, Christmas T, Black PN, Metcalf P, Gamble GD (August 2009). "COPD prevalence is increased in lung cancer, independent of age, sex and smoking history". Eur. Respir. J. 34 (2): 380-6

Einleitung. Diagnose und Überwachung der Ateminsuffizienz.



Die Diagnose der Ateminsuffizienz erfolgt in der Regel durch einen Lungenfacharzt.

Bei Ihrer Erstuntersuchung werden Sie einer Atemwegsbeurteilung unterzogen. Dabei wird Folgendes gemessen:

- Die Menge an Luft, die Ihre Lungen aufnehmen können (Spirometrie)
- Der Blutgasgehalt (Sauerstoff und Kohlendioxid)

Unter Umständen hält Ihr Arzt auch eine Röntgenuntersuchung des Brustkorbs für angebracht.

Wenn Ihr Arzt die Diagnose gestellt und den Schweregrad Ihrer Ateminsuffizienz bestimmt hat, wird ein speziell auf Ihre Bedürfnisse zugeschnittenes Behandlungsprogramm erarbeitet. Dazu gehört unter anderem die Sauerstofftherapie für zu Hause.

Anschliessend müssen Sie sich mindestens einmal jährlich einer Kontrollbeurteilung unterziehen, damit die Wirksamkeit Ihrer Behandlung und der Krankheitsverlauf überwacht werden können.

Einleitung. Behandlung der Ateminsuffizienz.



Zur **vorbeugenden Behandlung** gehört unter anderem, das Rauchen aufzugeben. Weitere Änderungen der Lebensweise können sein: Gewichtskontrolle durch eine Kombination aus Diät und Bewegung. Sie sollten sich jährlich gegen Grippe impfen lassen. Weitere eventuell empfohlene Impfungen, wie zum Beispiel gegen Pneumokokken (PPV) wird Ihr behandelnder Facharzt mit Ihnen besprechen.

Bei der **Aerosoltherapie** werden Medikamente zur Erweiterung der Bronchien oder zur Entzündungshemmung entweder in Form von Pulver oder Sprays (zur Inhalation) angewendet.

Physiotherapie oder Lungensport werden auch als Lungenrehabilitation bezeichnet und häufig verordnet, um das Lösen von Bronchialsekreten

oder Schleim aus den Atemwegen zu unterstützen. Zudem unterstützen diese Maßnahmen Ihre Leistungsfähigkeit zu erhalten oder zu fördern.

Die **Langzeit-Sauerstofftherapie**: kann für einen Zeitraum von mindestens 16 Stunden täglich verordnet werden, wenn der Sauerstoffgehalt Ihres Blutes zu niedrig ist. Für die Sauerstofftherapie stehen im Wesentlichen drei Möglichkeiten zur Auswahl:

- Flüssigsauerstoff (siehe Seite 10)
- Sauerstoffkonzentrator (siehe Seite 12)
- Gasförmiger Sauerstoff (siehe Seite 16)

Eine **unterstützende mechanische Beatmung**, zum Beispiel für die Nacht, kann erforderlich werden, wenn sich Ihre Atemfunktion stark verschlechtert.

Geräte für die Sauerstofftherapie. Flüssigsauerstoff.

Hier besteht die Ausstattung in der Regel aus zwei Hauptkomponenten:

- einem stationären Sauerstofftank und
- einem tragbaren Sauerstoffgerät.

Stationärer Flüssigsauerstoff

Sauerstoff kann in flüssiger Form in einem feststehenden (stationären) Tank bei Ihnen zu Hause gelagert werden. Bei Bedarf wird der Flüssigsauerstoff im Gerät in die Gasform überführt und auf Raumtemperatur aufgewärmt, bevor er über eine Nasenkanüle oder Maske verabreicht wird.

Der stationäre Tank kann:

- Sauerstoff in hochreiner Form speichern
- Sauerstoff mit der verordneten Flussrate verabreichen
- zur Befüllung eines tragbaren Systems verwendet werden

Ihre zuständige Fachperson von Linde füllt diesen Tank entsprechend Ihren Bedürfnissen und Ihrem ärztlichen Rezept regelmäßig wieder auf.

Der Tank verbleibt in Ihrer Wohnung und ist nicht transportabel.



Weitere Informationen und Hinweise zum Gebrauch entnehmen Sie bitte dem Benutzerhandbuch für Ihr Gerät.

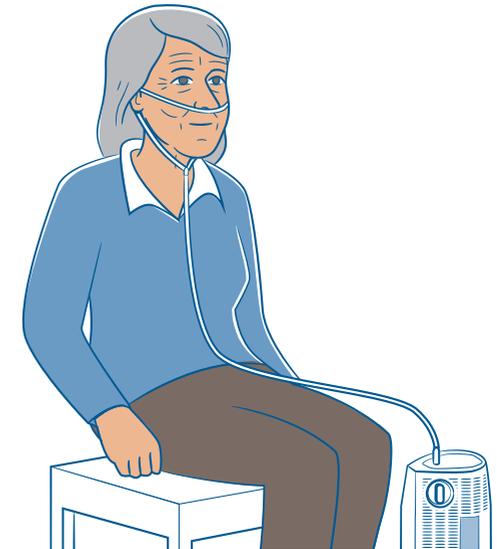


Tragbarer Flüssigsauerstoff

Wenn Sie ausgehen, füllen Sie Sauerstoff aus Ihrem stationären Tank in ein kleineres, tragbares Gerät ab.

Dieses tragbare Gerät kann über die Schulter gehängt, in einem Trolley transportiert oder im Rucksack getragen werden. Es ist nicht zur Aufstellung an einem festen Platz vorgesehen.

Das Tragegerät wiegt zwischen 1,6 Kilogramm und 4,5 Kilogramm und bietet je nach eingestellter Flussrate Sauerstoff für einen Zeitraum von bis zu 22 Stunden.



Weitere Informationen und Hinweise zum Gebrauch entnehmen Sie bitte dem Benutzerhandbuch für Ihr Gerät.

Geräte für die Sauerstofftherapie. Sauerstoffkonzentratoren.

Ein Sauerstoffkonzentrator ist ein Gerät, das Umgebungsluft ansaugt und über einen Filtrationsvorgang Sauerstoff anreichert.

Man unterscheidet zwei Arten:

- Stationäre Sauerstoffkonzentratoren werden in der Wohnung aufgestellt und an das Stromnetz angeschlossen.
- Für unterwegs gibt es tragbare, batteriebetriebene Konzentratoren.

Stationärer Sauerstoffkonzentrator

Nach dem Anschluss an das Stromnetz reichert der stationäre Konzentrator aus der Umgebungsluft kontinuierlich Sauerstoff an. Sie atmen den Sauerstoff ganz normal über Ihre Maske oder Nasenkanüle. Andere im Raum anwesende Personen atmen unverändert Luft mit normalen Sauerstoffgehalt ein.

Das Gerät ist mit Rollen ausgestattet und lässt sich leicht bewegen.



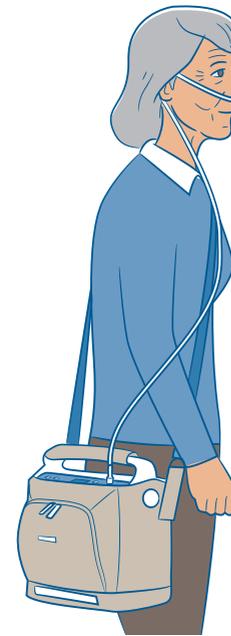
Weitere Informationen und Hinweise zum Gebrauch entnehmen Sie bitte dem Benutzerhandbuch für Ihr Gerät.



Tragbarer Sauerstoffkonzentrator

Mit einem tragbaren Sauerstoffkonzentrator sind Sie ortsunabhängiger. Tragbare Sauerstoffkonzentratoren sind batteriebetrieben und müssen regelmäßig aufgeladen werden. Das Aufladen kann zum Beispiel über eine Steckdose im Auto erfolgen. Tragbare Sauerstoffkonzentratoren können auch im Flugzeug verwendet werden. Bitte informieren Sie sich vor jedem Flug, da die einzelnen Fluggesellschaften unterschiedliche Vorschriften haben.

Bitte beachten Sie, dass die tragbaren Sauerstoffgeräte in ihrer Leistung sehr unterschiedlich sind und nicht für jeden Patienten gleichermaßen geeignet sind. Viele Geräte sind atmungsgesteuert, das heißt, sie geben Sauerstoff nicht kontinuierlich ab, sondern richten sich nach der Atmung des Patienten. Für diese Art der Sauerstofftherapie sind nicht alle Patienten geeignet. Die entsprechende Beurteilung übernimmt der behandelnde Arzt.



Weitere Informationen und Hinweise zum Gebrauch entnehmen Sie bitte dem Benutzerhandbuch für Ihr Gerät.

Geräte für die Sauerstofftherapie. Sauerstoffkonzentratoren. (Fortsetzung)

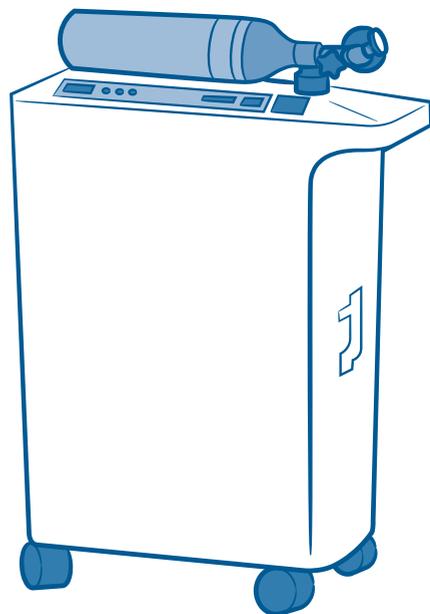
Sauerstoffkonzentratoren mit selbstbefüllenden tragbaren Flaschen

Eine weitere Möglichkeit, tragbaren Sauerstoff für unterwegs zur Verfügung zu haben, ist ein Homefill System, eine Kombination aus stationärem Sauerstoffkonzentrator und Abfüllstation. Zu Hause verwenden Sie den Sauerstoffkonzentrator. Für unterwegs füllen Sie tragbare Sauerstoffflaschen.

Homefill Systeme sind gut geeignet, wenn Ihr benötigter Sauerstofffluss nicht zu hoch ist (maximal 3 Liter/Minute) und Sie Ihre außerhäuslichen Aktivitäten gut planen können. Die Befüllung einer Flasche dauert nur wenige Stunden.

Der Sauerstoffkonzentrator filtert den Sauerstoff aus der Umgebungsluft, reichert ihn in der richtigen Konzentration an und leitet ihn der Abfüllstation zu. Dort wird der Sauerstoff unter Druck in eine tragbare Flasche abgefüllt.

Während der Abfüllung der Flasche können Sie den Sauerstoffkonzentrator weiter verwenden. Das bietet Ihnen eine kontinuierliche Sauerstoffversorgung für zu Hause und unterwegs.



Geräte für die Sauerstofftherapie. Gasförmiger Sauerstoff.

In Abhängigkeit von der verordneten Therapie, Ihrer Lebensweise und davon, wie abgelegen Sie wohnen, bieten wir Ihnen auch Sauerstoffflaschen (CONOXIA® GOX) als Reserve für Ihr Hauptsauerstoffsystem an, damit Ihnen der Sauerstoff nicht ausgeht.

Sauerstoffflaschen

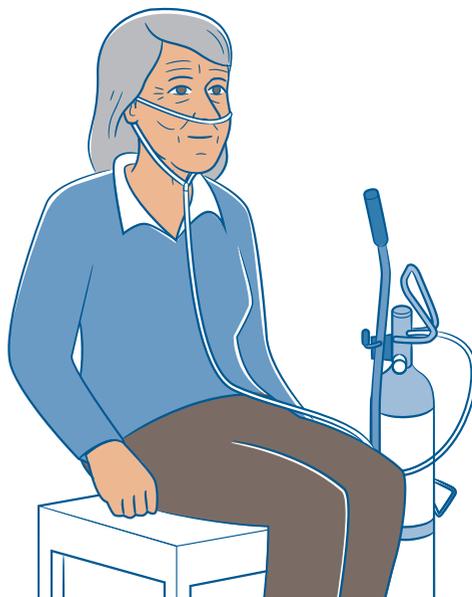
Sauerstoffflaschen enthalten gasförmigen Sauerstoff unter hohem Druck (200 bar bei 15 °C). Dieser Druck entspricht dem Hundertfachen des Autoreifendrucks; beim Umgang mit den Flaschen ist daher Vorsicht geboten.

Medizinalsauerstoff-Flaschen sind vollständig WEISS lackiert und mit einem Auslass ausgestattet. Volle Sauerstoffflaschen tragen stets eine Schutzkappe oder eine andere Sicherungsvorrichtung über dem Sauerstoffauslassventil.

Sie dürfen nur diese Art Flaschen verwenden.

Für die Installation von Sauerstoffdruckflaschen gelten bestimmte Vorschriften. Das technische Personal von Linde ist diesbezüglich umfassend geschult.

Weitere Informationen und Hinweise zum Gebrauch entnehmen Sie bitte dem Benutzerhandbuch für Ihr Gerät.



Geräte für die Sauerstofftherapie. Zubehör.

Sauerstoffmaske und Nasenkanüle

Zum Atmen des Sauerstoffs aus Ihrem Gerät verwenden Sie eine Sauerstoffmaske oder eine Nasenkanüle. Diese werden regelmäßig ausgetauscht.

Versuchen Sie auf keinen Fall, Ihre Maske oder Ihre Nasenkanüle abzuändern oder zu reparieren, da dabei Brandgefahr besteht und es zu einer Änderung des Sauerstoffdrucks und der Sauerstoffabgabe kommen kann. Ersetzen Sie eine abgenutzte oder beschädigte Maske oder Nasenkanüle durch eine neue oder wenden Sie sich an die zuständige Fachperson von Linde.

Zusätzlich zu den handelsüblichen Nasenkanülen und Masken bieten wir Ihnen in unserem Webshop diverse Komfortprodukte, die Ihnen die Sauerstofftherapie noch angenehmer machen sollen. Diese Produkte sind in der Regel Selbstkaufartikel und sollen Ihnen den Alltag angenehmer machen. Schauen Sie doch mal nach unter:

www.linde-healthcare-elementar.de



Nasenkanüle

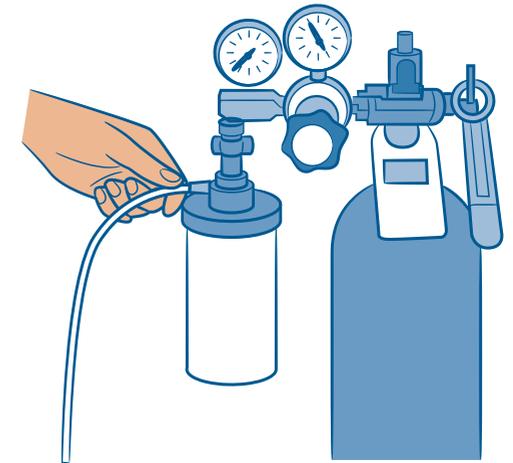


Sauerstoffmaske

Weitere Informationen und Hinweise zum Gebrauch entnehmen Sie bitte dem Benutzerhandbuch für Ihr Gerät.

Sauerstoffschlauch und Anschlüsse

Ihre Maske bzw. Ihre Nasenkanüle ist über einen Sauerstoffschlauch und entsprechende Anschlussstücke mit Ihrem Gerät verbunden. Achten Sie unbedingt darauf, dass der Schlauch nicht geknickt, abgeklemmt oder perforiert wird, da dies Ihren Sauerstofffluss beeinträchtigen kann.



Befeuchter

Sauerstoff kann manchmal zum Austrocknen der Schleimhäute von Nase, Rachen und Nebenhöhlen führen. Wenn dies bei Ihnen der Fall ist, kann Ihnen der Arzt einen Befeuchter verschreiben, um die Beschwerden zu lindern.

Bei einem Befeuchter handelt es sich um einen mit abgekochtem oder medizinischem Wasser gefüllten Behälter, der an Ihr Sauerstoffgerät angeschlossen wird. Wenn Sie durch Ihre Maske oder Nasenkanüle atmen, wird dem Sauerstoff durch den Befeuchter Feuchtigkeit zugemischt.

Achten Sie darauf, den Befeuchter täglich zu leeren und zu reinigen.

Weitere Informationen und Hinweise zum Gebrauch entnehmen Sie bitte dem Benutzerhandbuch für Ihr Gerät.

Highlights im Elementar Webshop.



Inogen One G5*

Einfach – tragbar – unabhängig

Ideal für Reisen, da der INOGEN ONE G5 von den meisten Fluggesellschaften zugelassen ist.

- Sehr leise mit nur 37 dB bei Einstellung 2
- Lange Akkulaufzeit von bis zu 6,5 Stunden (bei Einstellung 2 und neuen 8-Zell-Akkus)
- Klein und handlich bei einem Gewicht von 2,2 kg (inkl. 8-Zell-Akku)
- Bis zu 13 Stunden Mobilität mit dem 16-Zell-Akku

Genauere Informationen finden Sie in unserem Elementar Webshop:

www.linde-healthcare-elementar.de



Linde Wundgel

Linde Wundgel ist ein gebrauchsfertiges Hydrogel zur schmerzarmen Anwendung bei Wunden und gereizter Haut und ist geeignet zur Kombination mit Sauerstoff- und Beatmungstherapie. Es hält feucht, bildet einen Schutzfilm und fördert so die Wundheilung. Die Anwendung von Linde Wundgel ist nicht reizend, nicht irritierend und schmerzarm. Es gibt keine Einschränkung in der Anwendungsdauer. Linde Wundgel dient der langfristigen Befeuchtung und Feuchthaltung von Wunden, formt ein ideales Wundheilungsmilieu und unterstützt so den natürlichen Wundheilungsprozess.

Jetzt reinschauen auf:

www.linde-healthcare-elementar.de

In unserem Webshop erwartet Sie außerdem eine große Auswahl an speziellen Sauerstoffbrillen, Sterilwasser und weiteren Hilfsmitteln rund um die Sauerstofftherapie.



Ihr Ansprechpartner für Schlaf-, Beatmungs-, Sauerstofftherapie und Monitoring

In unseren Linde Healthcare Kundencentern in Deutschland können Sie uns während der Öffnungszeiten persönlich besuchen oder einen individuellen Termin vereinbaren. Neben der Einweisung in die Handhabung Ihres Therapiegeräts passen wir auch Ihre Maske an. Bitte bringen Sie hierfür Ihr eigenes Therapiegerät und Ihre bisherigen Masken mit.

Darüber hinaus beraten wir Sie gerne persönlich zu den Produkten aus unserem Webshop „Elementar“.

Die Adressen, Öffnungszeiten und Telefonnummern unserer Kundencenter finden Sie auf unserer Homepage unter www.linde-healthcare.de/de/

Unbeschwert reisen.



Unbeschwert reisen

Urlaub, unterwegs sein, neue Eindrücke und Erholung wirken sich positiv auf unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit aus. Ihre Sauerstoffversorgung soll Ihnen bei der Erfüllung Ihres Reisetraums nicht im Wege stehen.

Ob mit Auto, Bus, Bahn, Schiff oder Flugzeug, wir organisieren zusammen mit einem spezialisierten Reisebüro Ihre zuverlässige Sauerstoffversorgung. Für die Dauer der Reise erhalten Sie bei Bedarf ein Sauerstoffversorgungssystem inklusive Zubehörpaket. Wir übernehmen den Transport und die Befüllung des Sauerstoffsystems am Reiseziel.

Nach Ihrer Reise übernehmen wir die Abholung und Reinigung des Geräts.

Genießen Sie einfach Ihren Urlaub.

Zuverlässiger Partner

Mit medizinischen Gasen, Technologie und Logistik kennen wir uns bestens aus. Erstklassige Qualität und ein dichtes Liefernetz garantieren Ihre zuverlässige Versorgung.

Nutzen Sie unser Wissen und unsere langjährige Erfahrung für mehr Freiheit, mehr Mobilität, mehr Lebensqualität.

Verwirklichen Sie Ihre Reiseträume in dem sicheren Wissen, dass Ihre Versorgung mit Sauerstoff dort sein wird, wo und wann Sie diese benötigen.

Seit dem Start unseres Reiseservices im Jahr 2002 haben schon Tausende von Patienten unseren Service für Reisen in über 30 Länder rund um den Globus genutzt.

Reisevorbereitung

Bitte planen Sie Ihre Urlaubsreise rechtzeitig, damit wir Ihre Versorgung sicherstellen können. Bei Inlandsreisen mindestens 2 Wochen und bei Auslandsreisen je nach Urlaubsziel 4–6 Wochen vor Abreise.

Nicht alle Kostenträger übernehmen Ihre Urlaubsversorgung, deshalb ist es wichtig, vorab die Kostensituation abzuklären. Wir helfen Ihnen dabei.

Sauerstoffhotels finden Sie auf unserer Homepage unter www.linde-healthcare.de/de/services/services_for_patients/travel_service/oxygenhotels/index.html

Sauerstoffversorgung unterwegs.

Sie sind mit dem Auto unterwegs und benötigen Sauerstoff? Kein Problem! Eine Betankung Ihres Reisevorratsbehälters ist entweder im Rahmen der Behältermiete an einer unserer Sauerstofftankstellen ohne Zusatzkosten oder mit Zuzahlung an einem individuell vereinbarten Treffpunkt möglich.

Miete eines Reisetanks

- Möchten Sie einen Reisevorratsbehälter für bis zu 4 Wochen mieten, so wenden Sie sich bitte an unser Reisebüro: Telefon (08071) 922860.*
- Eine Langzeitmiete von 3, 6 oder 12 Monaten können Sie über unser Servicetelefon (089) 37000-0 vereinbaren.

3 Monate:	270,00 Euro inkl. MwSt.
6 Monate:	416,69 Euro inkl. MwSt.
12 Monate:	637,50 Euro inkl. MwSt.

Anrufen – auftanken – weiterfahren

Befüllen Sie Ihren Reisevorratsbehälter an unseren 4 Sauerstofftankstellen in Deutschland:

- Vereinbaren Sie Ihren individuellen Termin mit unserem Kundenservice unter Tel. (089) 37000-300 spätestens 2 Werktage (Mo–Fr) vor Abreise.
- Wir tanken Ihre Reisevorratsbehälter auf und Sie setzen Ihre Reise fort.

Wichtig:

Eine Befüllung ist nur mit vorheriger Terminvereinbarung möglich. Es können im Rahmen der Reiseversorgung nur Reisebehälter befüllt werden.



Buchen Sie eine Befüllung an Ihrem Wunschort

Gerne befüllen wir Ihren Reisevorratsbehälter vor Abreise an Ihrer Heimatadresse, während der Reise am Urlaubsort (nur innerhalb Deutschlands) oder sogar an einem Treffpunkt unterwegs. Die Befüllung Ihres Reisevorratsbehälters im regulären Lieferrhythmus an Ihrer Heimatadresse ist sogar kostenfrei. Füllfahrten außerhalb des regulären Lieferrhythmus und an andere Adressen können Sie individuell buchen*.

Diese kosten 86,90 Euro inkl. MwSt. Für die Terminierung der Befüllung Ihres Reisevorratsbehälters melden Sie sich bitte spätestens zwei Werktage (Mo–Fr) vor der geplanten Abreise bei unserem Kundenservice. Sie erreichen uns von Montag bis Donnerstag von 07.30 bis 17.30 und Freitag von 07.30 bis 16.30 unter Tel. (089) 37000-300.

* Bei Anfrage wird die Verfügbarkeit geprüft. Mo–Fr, innerhalb Deutschlands, Befüllung auf Inseln ausgeschlossen

Allgemeine Empfehlungen und Sicherheitshinweise.

Empfehlungen, Tipps und Sicherheitshinweise.

Sauerstoff und Feuer

Die normale Umgebungsluft, die wir atmen, hat einen Sauerstoffanteil von 21 %. Allerdings ist Sauerstoff ein Oxidierungsmittel, das heisst, er unterstützt die Verbrennung von brennbaren Stoffen. Sauerstoff ist ausserdem farb-, geruch- und geschmacklos. Wir erkennen daher mit unseren Sinnen nicht, ob unsere Umgebungsluft überoxygeniert (d. h. mit Sauerstoff angereichert) ist.

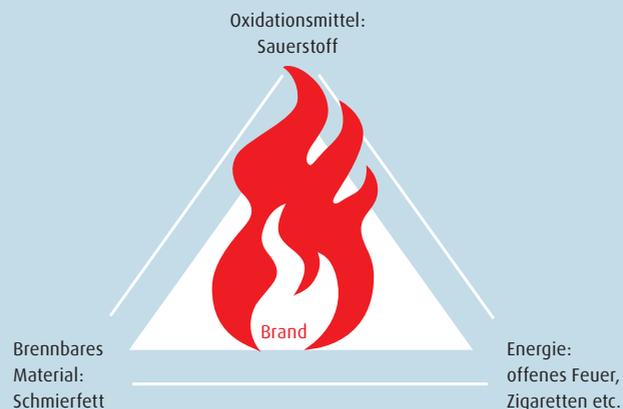
In überoxygenierter Umgebungsluft können unser Körper und anderes organische Material, das in normaler Luft nicht brennt (z. B. Textilien, Holz und Papier) plötzlich Feuer fangen und heftig brennen.

Dazu reicht bereits ein einziger Funke (z. B. von einer brennenden Zigarette) aus.

Fette (Öle und Schmierfette) können sich bei Kontakt mit Sauerstoff von selbst entzünden.

Je höher die Sauerstoffkonzentration ist, desto grösser ist auch die Gefahr, dass sich Materialien entzünden. Denken Sie immer daran, dass Sauerstoff schwerer ist als Luft – die grösste Gefahr einer Überoxygenierung besteht daher in Fussbodennähe und an tiefergelegenen Stellen.

Ein Brand entsteht, wenn Sauerstoff, brennbares Material und Energie zusammenkommen.



Sicherheitshinweise Flüssigsauerstoff.

Immer zu beachten



Reiner Sauerstoff verursacht eine sehr viel höhere Brandgefahr als Luft. **Rauchen verboten!** Gilt auch für andere Personen, während Sie das Sauerstoffgerät in Gebrauch haben.



Gerät von offenem Feuer oder Flammen fernhalten, da auch bei Nichtgebrauch Sauerstoff abgegeben wird.



Stellen Sie die Geräte niemals in die Nähe eines Vorhanges. Legen Sie keine Kleidung, Decken oder Gardinen auf den Sauerstoffbehälter. Die Materialien könnten sich bei einer undichten Stelle mit Sauerstoff anreichern und leichter entzünden.



Die Geräte immer aufrecht und in gut belüfteten Räumen benutzen. Türen innerhalb der Wohnung während des Gebrauchs offen lassen.



Öle und Fette (Hautcreme, Vaseline) von Gerät und Zubehör fernhalten. Vergewissern Sie sich, dass Ihre Hände sauber und trocken sind. Bitte nur empfohlene Gesichtscreme verwenden.



Achten Sie darauf, dass die Füllanschlüsse vor der Befüllung des Tragegerätes trocken sind, da diese sonst vereisen und sich nicht mehr trennen lassen.

Sicherheitshinweise Flüssigsauerstoff.

Während der Anwendung



Gebrauchsanweisung aufmerksam und vollständig vor Gebrauch des Sauerstoffbehälters und dessen Zubehör lesen. Beachten Sie besonders die Hinweise neben den „Achtung“-Symbolen.



Befestigen Sie den Sauerstoffschlauch inklusive der Nasensonde am Sauerstoffausgang des Gerätes. Der Sauerstoffschlauch darf nicht länger als 15 m sein.



Um Ihr Sauerstoffgerät in Betrieb zu nehmen, den Durchflussregler im Uhrzeigersinn öffnen.



Sie können zur Kontrolle den Sauerstofffluss am Schlauchende in einem gefüllten Wasserglas sichtbar machen.

Befüllung des Tragegerätes



Trocknen Sie vor der Befüllung des Tragegerätes die Füllanschlüsse mit Küchenpapier o. Ä.



Bleiben Sie bei der Befüllung des Tragegerätes immer anwesend und wenden Sie keine Gewalt an.



Berühren Sie die Füllanschlüsse nicht, denn flüssiger Sauerstoff kann schwere Kälteverbrennungen verursachen!

Nach der Anwendung



Den Durchflussregler wieder auf „0“ stellen.
Bei Nichtgebrauch Durchflussregler immer geschlossen halten.



Reinigen Sie regelmäßig den Luftfilter. Verwenden Sie nur trockene, öl- und fusselfreie Lappen, um den Behälter oder das Zubehör zu reinigen.

Bei Fragen oder Problemen



Bei Fragen und Problemen rufen Sie uns an!
Bitte reparieren Sie Ihr Equipment niemals selbst!

(089) 37000-300

Allgemeine Empfehlungen und Sicherheitshinweise.

Empfehlungen, Tipps und Sicherheitshinweise. (Fortsetzung)

Befolgen Sie Ihr Rezept

Ihr Rezept – wie viel Sauerstoff Sie bei welcher Flussrate und wie lange täglich anwenden müssen – wurde speziell für Ihre Beschwerden ausgestellt:

- Wenn Sie sich nicht an Ihr Rezept halten, wird die Behandlung nicht so wirksam sein, wie sie sollte.
- Wenn Sie mehr Medizinalsauerstoff anwenden als empfohlen, ist dies genauso schädlich und gefährlich für Sie, wie wenn Sie zu wenig davon anwenden.
- Denken Sie immer daran, dass Sie den Sauerstofffluss nicht ohne ärztliche Anweisung erhöhen oder erniedrigen dürfen.

Vergessen Sie nicht, Ihrer Apothekerin oder Ihrem Apotheker mitzuteilen, dass Sie eine Sauerstofftherapie erhalten, sodass diese abklären können, ob Ihre eventuell sonstigen Behandlungen, insbesondere Cremes und Salben, damit noch vereinbar sind. Salben oder Cremes im Bereich der Nasenkavität sollten auf Wasserbasis hergestellt sein.

Um den bestmöglichen Nutzen aus Ihrer Sauerstofftherapie ziehen zu können,

- müssen Sie die Anweisungen Ihrer Ärztin oder Ihres Arztes genau befolgen
- dürfen Sie den Sauerstofffluss nur auf Anweisung Ihrer Ärztin bzw. Ihres Arztes erhöhen oder erniedrigen
- lesen Sie bitte das Benutzerhandbuch Ihres Sauerstoffgeräts vor der Anwendung durch



Transport Ihres Sauerstoffkonzentrators

Sie können Ihren Sauerstoffkonzentrator in einem Fahrzeug transportieren. Dazu müssen Sie sich jedoch vergewissern, dass das Gerät

- immer aufrecht steht,
- sicher befestigt ist,
- vor dem Transport entleert wurde (Befeuchter muss entfernt sein).

Allgemeine Empfehlungen und Sicherheitshinweise.

Empfehlungen, Tipps und Sicherheitshinweise. (Fortsetzung)

Transport Ihrer Sauerstoffflaschen oder Ihres tragbaren Flüssigsauerstoffs

Sie können Ihre Sauerstoffflaschen oder Ihren tragbaren Flüssigsauerstoff auch in Ihrem Fahrzeug transportieren, wenn Sie folgende Vorsichtsmaßnahmen beachten:

- Nicht rauchen.
- Die Flasche bzw. das tragbare Sauerstoffgerät sollte vorzugsweise immer in aufrechter Position transportiert werden. Falls dies nicht möglich ist, belassen Sie die Flasche sicher auf dem Transportwagen bzw. das tragbare Gerät sicher in seiner Transporttasche.
- Flasche bzw. tragbares Gerät müssen gut befestigt sein, um Unfälle zu vermeiden.
- Achten Sie darauf, dass das Fahrzeug gut belüftet ist (lassen Sie die ganze Zeit über ein Fenster leicht geöffnet).
- Lassen Sie Ihre Sauerstoffflasche bzw. Ihr tragbares Flüssigsauerstoffgerät niemals unbeaufsichtigt im Fahrzeug. Beauftragen Sie eine andere Person, darauf aufzupassen oder nehmen Sie die Flasche bzw. das Gerät mit.
- Lassen Sie Ihr Auto niemals in der Sonne stehen, wenn sich eine Sauerstoffflasche oder ein tragbares Flüssigsauerstoffgerät darin befindet. Sollte sich Ihre Sauerstoffflasche zu stark aufwärmen, warten Sie mit der Anwendung, bis sie wieder abgekühlt ist.
- Wenn Sie eine Ersatzsauerstoffflasche mit sich führen, vergewissern Sie sich, dass diese sicher verstaut ist.
- Informationen zu einem speziellen Kofferraumtank finden Sie im Bereich der Reiseversorgung.

Wartungstipps

- Sauerstoffgeräte und Einmal-Zubehör müssen regelmässig von Staub befreit und gereinigt werden.
- Tragen Sie niemals Flüssigkeiten direkt auf Sauerstoffgeräte auf. Wischen Sie das Gerät lediglich mit einem Tuch oder einem Schwamm ab, die Sie zuvor mit einem milden Haushaltsreiniger angefeuchtet haben, und trocknen Sie das Gerät dann ab.
- Die Endstücke Ihrer Nasenkanüle (Schlauch) müssen täglich mit fliessendem Wasser gereinigt werden.
- Versuchen Sie auf keinen Fall, beschädigtes Zubehör (z. B. Masken, Nasenkanüle) zu reparieren. Tauschen Sie es aus.

Chlorbleiche, Chlor, Alkohol oder Aromastoffe (einschliesslich Duftöle) dürfen nicht zur Reinigung von Sauerstoffgeräten oder deren Zubehör verwendet werden!

Weitere Informationen und Hinweise zum Gebrauch entnehmen Sie bitte dem Benutzerhandbuch für Ihr Gerät.

Allgemeine Empfehlungen und Sicherheitshinweise.

Gebäude-/Kfz-Versicherung.

Es ist wichtig, dass Sie Ihre Hausrats-, Gebäude(brand)- und Kfz-Versicherungsgesellschaften vor Beginn Ihrer häuslichen Sauerstofftherapie schriftlich darüber informieren.

In der Regel enthalten die entsprechenden Versicherungsverträge keine Ausschlussklauseln, die direkt Ihre neue Behandlung betreffen; dennoch sollten Sie dies prüfen. Es empfiehlt sich, das Schreiben so detailliert wie möglich zu gestalten (siehe Musterbriefe auf den folgenden Seiten) und per Einschreiben an Ihre Versicherungsgesellschaft zu schicken, damit Sie sicher sein können, dass es auch zugestellt wird.

Musterschreiben an eine Versicherungsgesellschaft betreffend eine bestehende Hausrat- bzw. Gebäude(brand)versicherung

Ihr Nachname _____

Ihr Vorname _____

Adresse _____

Name der Versicherungsgesellschaft _____

Nummer der Versicherungspolice _____

Sehr geehrte Damen und Herren,

hiermit möchte ich Ihnen zur Kenntnis bringen, dass mein Arzt mir aufgrund einer Änderung meines Gesundheitszustands eine häusliche Sauerstofftherapie verschrieben hat.

Das bedeutet, dass ich bei mir zu Hause Sauerstoff sowie die entsprechende Ausstattung dafür lagern und anwenden werde.

Soweit mir bekannt ist, enthält mein Versicherungsvertrag keine Leistungsausschlussklausel für einen derartigen Fall; ich möchte Sie aber dennoch darüber informieren.

Bitte teilen Sie mir mit, ob ich zur Deckung des entsprechenden Risikos eine Zusatzversicherung abschliessen muss oder ob Ihre Gesellschaft – wie andere Versicherungsgesellschaften auch – diese Änderung ohne Zusatzprämien im Rahmen meines bestehenden Vertrags abdeckt.

Freundliche Grüsse etc.

Allgemeine Empfehlungen und Sicherheitshinweise.

Gebäude-/Kfz-Versicherung. (Fortsetzung)

Ihr Nachname _____

Ihr Vorname _____

Adresse _____

Name der Versicherungsgesellschaft _____

Nummer der Versicherungspolice _____

Sehr geehrte Damen und Herren,

hiermit möchte ich Ihnen zur Kenntnis bringen, dass mein Arzt mir aufgrund einer Änderung meines Gesundheitszustands eine häusliche Sauerstofftherapie verschrieben hat.

Das bedeutet, dass ich bei mir zu Hause Sauerstoff sowie die entsprechende Ausstattung dafür lagern und anwenden werde. Darüber hinaus wird es sich bisweilen ergeben, dass ich einen Sauerstoffvorrat in meinem Auto oder im Auto einer anderen Person mitführen muss.

Soweit mir bekannt ist, enthält mein Versicherungsvertrag keine Leistungsausschlussklausel für einen derartigen Fall; ich möchte Sie aber dennoch darüber informieren.

Bitte teilen Sie mir mit, ob ich zur Deckung des entsprechenden Risikos eine Zusatzversicherung abschliessen muss oder ob Ihre Gesellschaft – wie andere Versicherungsgesellschaften auch – diese Änderung ohne Zusatzprämien im Rahmen meines bestehenden Vertrags abdeckt.

Freundliche Grüsse etc.

Musterschreiben an eine Versicherungsgesellschaft betreffend eine bestehende Fahrzeugversicherung

Allgemeine Empfehlungen und Sicherheitshinweise.

Antworten auf Ihre Fragen.

Was ist Oxymetrie?

Die Oxymetrie ist eine Schnellmethode zur Bestimmung des Sauerstoffgehalts in Ihrem Blut. Dazu wird ein clipartiger Sensor an Ihrer Fingerspitze oder Ihrem Ohrläppchen befestigt. Bei dieser Methode werden keine Nadeln verwendet!

Ich erhalte bereits eine Beatmung – welche Vorsichtsmassnahmen muss ich ergreifen?

Wenn Sie sowohl eine Beatmung als auch eine Sauerstofftherapie erhalten, wird empfohlen, dass Sie zunächst Ihr Beatmungsgerät und danach erst Ihren Sauerstoff anschliessen. Umgekehrt schalten Sie zuerst den Sauerstoff und dann erst Ihr Beatmungsgerät ab.

Kann ich mit der Sauerstofftherapie ein normales Leben führen?

Sie können allen Ihren derzeitigen Aktivitäten und Hobbies weiter nachgehen, sofern diese nicht mit grösseren körperlichen Belastungen verbunden sind und Sie selbst sich Ihrer Einschränkungen bewusst sind.

Wann muss ich mich an meinen Arzt wenden?

Bitte sprechen Sie mit Ihrem Arzt, wenn Ihre Beschwerden sich in irgendeiner Weise ändern oder wenn Ihre derzeitigen Beschwerden anhalten oder sich verschlechtern. Insbesondere sollten Sie sich an Ihren Arzt wenden, wenn Sie Folgendes bemerken:

- verstärkte Atemnot
- anhaltender Sekretstau in den Bronchien
- Schwindelgefühl
- Herzklopfen (Palpitation) oder Kopfschmerz
- Benommenheit

Was muss ich tun, wenn ein Klinikaufenthalt ansteht?

Bitte teilen Sie uns so rasch wie möglich den geplanten Zeitraum Ihres Klinikaufenthalts mit. Vergessen Sie nicht, uns zu benachrichtigen, bevor Sie wieder nach Hause kommen, damit wir alles für Ihre notwendige Versorgung bereitstellen und gewährleisten können, dass Sie ausreichend Sauerstoff zu Hause haben.

Allgemeine Empfehlungen und Sicherheitshinweise.

Antworten auf Ihre Fragen. (Fortsetzung)

Der Sauerstoff, den ich atme, ist zu trocken, was soll ich tun?

Sauerstoff kann manchmal zum Austrocknen der Schleimhäute von Nase, Rachen und Nebenhöhlen führen. Wenn dies bei Ihnen der Fall ist, nutzen Sie den Befeuchter am Gerät. Zusätzlich sollten Sie auf die Luftfeuchtigkeit Ihrer Wohnräume achten. Für eine zusätzliche Befeuchtung der Atemwege, kann die Befeuchtung mittels Inhalation angebracht sein.

Was auch immer die Trockenheit verursacht, verwenden Sie AUF KEINEN FALL Salben oder feuchtigkeitsspendende Produkte, wenn diese auf öl- oder fetthaltiger Basis beruhen. Entsprechend für die Sauerstofftherapie empfohlene Produkte finden Sie zum Beispiel auf www.linde-healthcare-elementar.de, oder fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Achten Sie auch darauf, immer genug Flüssigkeit zu sich zu nehmen.

Mein Konzentrator ist so laut, dass ich nicht schlafen kann.

Wenn das Betriebsgeräusch des Kompressors Ihre Nachtruhe stört und Sie Schlafprobleme bekommen, versuchen Sie, den Konzentrator in einem anderen Raum aufzustellen, ausserhalb des Zimmers, in dem Sie schlafen. Beachten Sie jedoch, dass der Schlauch höchstens 15 Meter lang sein

darf, um die Verabreichung der korrekten Sauerstoffmenge mit der korrekten Flussrate zu gewährleisten.

Darf ich reisen?

Ja, jedoch sollten Sie vor Flugreisen Ihren Arzt befragen. Sollten Sie für die Reise eine separate Sauerstoffversorgung benötigen, sprechen Sie uns spätestens einen Monat vor der geplanten Reise an, damit wir für die unterbrechungsfreie Therapie sorgen können.

Gerne können Sie unseren Linde-Reiseservice für die Planung Ihrer Reise nutzen. Kontaktieren Sie uns rechtzeitig, damit die Planung und Kostendeckung im Vorfeld geklärt werden kann.
*Reisebüro am Marienplatz, TUI TRAVELStar
Marienplatz 25, 83512 Wasserburg
Telefon (08071) 922860, Fax (08071) 8150
www.reisebuero-am-marienplatz.de*

Worüber muss ich Linde ausserdem noch informieren?

Bitte benachrichtigen Sie uns, wenn Ihr Arzt Ihre Verschreibung ändert oder wenn Sie zu einem anderen Krankenversicherer wechseln. Und vergewissern Sie sich bitte, dass wir immer über Ihre aktuelle Adresse und Telefonnummer verfügen.

Allgemeine Empfehlungen und Sicherheitshinweise.

Praktische Ratschläge für den Alltag.

Allgemeine Hinweise

Mit ein paar einfachen Massnahmen können wir alle uns den Alltag erleichtern:

- Ob wir krank sind oder nicht – wir alle sollten unserem Körper zuliebe auf eine gesunde Lebensweise achten.
- Machen Sie regelmässig Gymnastik und bewegen Sie sich, damit Sie nicht zu lange sitzen. Damit wirken Sie dem bei Ateminsuffizienz häufig auftretenden Abbau von Muskelkraft entgegen, der zu einem Rückgang der körperlichen Belastbarkeit und damit unweigerlich zu einem Verlust an Unabhängigkeit führt.
- Unabhängig davon, ob Sie an Ateminsuffizienz leiden oder nicht, sollten Sie auf eine korrekte Körperhaltung achten, um Ihren Rücken zu stärken, sich die Atmung zu erleichtern und Ihre körperliche Belastbarkeit zu erhöhen.
- Nehmen Sie sich für alles, was Sie tun, ausreichend Zeit und planen Sie vorausschauend Ihre nächsten Schritte. Auf diese Weise vermeiden Sie Stress und Angst, die ebenfalls Kurzatmigkeit hervorrufen können.
- Tragen Sie die Rufnummer Ihrer Ärztin oder Ihres Arztes oder anderer Personen, an die Sie sich im Notfall wenden können, stets bei sich.

Selbsthilfegruppen

Deutschlandweit gibt es verschiedene Selbsthilfegruppen, die Ihnen zusätzlich gerne mit Rat und Tat behilflich sind. In der Regel werden regelmäßige Informationsabende mit spannenden Themen rund um COPD und Sauerstoff veranstaltet.

Auf folgenden Internetseiten finden Sie Informationen rund um die größten Selbsthilfegruppen, inklusive regionaler Kontakte:

- www.sauerstoffliga.de
- www.copd-deutschland.de
- www.lungenemphysem-copd.de

Allgemeine Empfehlungen und Sicherheitshinweise.

Praktische Ratschläge für den Alltag.

(Fortsetzung)

Haushalt und handwerkliche/Handarbeiten

- Alle Haushaltsarbeiten oder handwerklichen und Handarbeiten lassen sich bequemer durchführen, wenn Sie sie in der richtigen Arbeitshöhe durchführen. Auf einer Fußbank stehend oder im Sitzen lassen sich manche Dinge bequemer erledigen.
- Wenn Sie einen Gegenstand vom Boden aufheben müssen, sollten Sie dazu in die Knie gehen. Das macht das Aufstehen für Sie einfacher und weniger anstrengend. Arbeiten Sie immer mit abgestützten Ellbogen.
- Vermeiden Sie Arbeiten, bei denen Sie Ihre Arme frei in der Luft halten müssen.
- Für Arbeiten in der Küche, im Bad und im Schlafzimmer sollten Sie sich alles, was Sie benötigen, vorher zurechtlegen.
- Vermeiden Sie längeres Vornüberbeugen des Oberkörpers.

Spaziergehen und Gymnastik

- Wenn Sie alle Muskeln Ihres Körpers trainieren, verbessern Sie Ihre Belastbarkeit und Ihren Allgemeinzustand.
- Für den Anfang eignet sich ein täglicher Spaziergang von 20-minütiger Dauer.

- Wenn Sie Pausen einlegen, suchen Sie sich eine bequeme Sitzgelegenheit.
- Erhalten oder steigern Sie Ihre Leistungsfähigkeit. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, ob Lungensport für Sie geeignet ist. Eine Liste entsprechender Lungensportgruppen finden Sie hier: www.lungensport.org.

Treppensteigen

- Wenn Sie Treppen steigen müssen, lassen Sie sich Zeit dazu und halten Sie unterwegs an, um Atem zu schöpfen. Benutzen Sie auf der Treppe nach Möglichkeit immer den Handlauf.

Einkaufen

- Bitten Sie beim Einkaufen möglichst immer eine umstehende Person, Ihnen behilflich zu sein, insbesondere beim Tragen schwerer Taschen.
- Wenn Sie keine andere Möglichkeit haben, verwenden Sie grundsätzlich einen Einkaufstrolley oder ein Fahrzeug, um Ihre Kräfte zu schonen und unabhängig zu bleiben.
- Gehen Sie nicht während der Stosszeiten einkaufen.
- Planen Sie Ihre Einkäufe so, dass Sie rechtzeitig wieder zu Hause sind, um Ihre Medikamente einzunehmen.

Ernährung

- Es ist wichtig, dass Sie Ihr Gewicht kontrollieren, sich gesund ernähren und Ihre Mahlzeiten regelmässig und in Ruhe einnehmen.
- Gewöhnen Sie sich eine gesunde Ernährungsweise an, die Ihnen hilft, Ihr Gewicht zu halten und in Form zu bleiben.
- Achten Sie auf ausgewogene Mahlzeiten, die sowohl Obst und Gemüse als auch Eiweiss (Fleisch, Fisch, Eier, Milch und Soja) enthalten.

Geselligkeit

- Es ist wichtig, dass Sie auch weiterhin ausserhalb Ihrer vier Wände aktiv sind.
- Viele örtliche Vereine bieten Gruppenaktivitäten wie leichte Spaziergänge oder Ausflüge an.
- Planen Sie Ihre ausserhäuslichen Aktivitäten im Voraus und achten Sie darauf, rechtzeitig zur Anwendung Ihrer Medikamente wieder zurück zu sein.
- Wählen Sie zum Ausgehen die Momente, in denen es Ihnen besonders gut geht.
- Regelmässige Aktivitäten bereichern Ihr Sozialleben und helfen Ihnen, bestehende Freundschaften zu pflegen und neue Kontakte zu knüpfen.

Nachtruhe

Mit einigen einfachen Regeln kommen Sie zu einer guten Nachtruhe:

- Nehmen Sie abends nur eine leichte Mahlzeit ein.
- Trinken Sie keinen Alkohol.
- Nehmen Sie vor dem Zu-Bett-Gehen keine anregenden Getränke (Kaffee oder Tee) mehr zu sich.
- Vermeiden Sie Schlaftabletten, da diese Risiken bergen.

Linde Healthcare in der häuslichen Pflege.

Mehr als 1,7 Millionen Menschen in mehr als 60 Ländern der Welt vertrauen auf die individuell zugeschnittenen Gesundheitsdienstleistungen von Linde Healthcare. Bei uns steht der einzelne Patient im Mittelpunkt. Unser Ziel ist es, Würde und Intimsphäre der Patienten zu wahren und sicherzustellen, dass sie sich mit ihrer Behandlung wohlfühlen. Wir arbeiten eng mit Ärzten, Kostenträgern und anderen Akteuren der Gesundheitsversorgung zusammen, um eine optimale und stets den höchsten ethischen Standards genügende Behandlung zu gewährleisten.

Linde: Living healthcare

Linde Gas Therapeutics GmbH
Linde Healthcare
Mittenheimer Str. 62, 85764 Oberschleißheim
Telefon (089) 37000-300, Fax (089) 37000-37100
www.linde-healthcare.de